

metas podem ajudar a pessoa a manter um estilo de vida saudável e ativo”, diz.

Sendo assim, as metas devem ser realistas e alcançáveis, de maneira que seja possível colocá-las em prática sem prejudicar a saúde física e mental. “Lembre-se também que as mudanças devem ser graduais e sustentáveis, para que você possa manter esse novo estilo de vida a longo prazo”, esclarece.

A psicóloga orienta que, para definir metas de maneira saudável, é fundamental evitar objetivos extremos ou restritivos, que possam levar ao sentimento de frustração, ansiedade ou baixa autoestima. “Em vez disso, opte por aquelas que promovam hábitos equilibrados, levando em conta tanto a alimentação adequada quanto a prática regular de exercícios físicos. Além disso, é importante reconhecer que a saúde mental pode afetar negativamente o desempenho físico. O estresse, a ansiedade e a falta de motivação podem prejudicar nossa capacidade de alcançar objetivos físicos”, relata.

Dessa maneira, é essencial incluir alvos relacionados ao cuidado da saúde mental, como a prática de técnicas de relaxamento, busca de apoio emocional e cuidado com o bom sono. “Ao equilibrar as metas físicas e mentais, você estará no caminho certo para uma abordagem saudável e sustentável para alcançar seus objetivos.”

A autocobrança é outro ponto negativo. É fundamental praticar a autocompaixão, para evitar a autocritica excessiva diante dos objetivos para 2024. “Reconheça suas conquistas, aprenda com os desafios e lembre-se de que o processo é tão valioso quanto os resultados. Estabeleça metas realistas, celebre as pequenas vitórias e esteja aberto a ajustar os planos conforme necessário. Priorizar o autocuidado emocional contribuirá para um caminho mais leve e positivo em direção aos objetivos”, finaliza.

Na prática

A psicóloga Juliana Gebrim sugere os seguintes passos para colocar as metas em prática no novo ano:

Defina metas específicas: seja claro sobre o que deseja alcançar, para que possa acompanhar o progresso ao longo do tempo.

Quebre as metas em etapas menores: divida os objetivos maiores em etapas menores e mais alcançáveis. Isso tornará o processo mais gerenciável e dará uma sensação de progresso constante.

Crie um plano de ação: identifique as ações específicas que precisam ser tomadas para alcançar as metas. Isso pode incluir mudanças na alimentação, prática regular de exercícios físicos, busca de apoio profissional, entre outros.

Estabeleça prazos realistas: defina prazos para cada etapa do plano de ação. Isso ajudará a manter o foco e a motivação ao longo do caminho.

Acompanhe o progresso: mantenha um registro, por meio de anotações, planilhas ou aplicativos. Isso ajudará a visualizar o quanto já foi conquistado e a identificar áreas que precisam de ajustes.

Busque apoio e orientação: não tenha medo de pedir ajuda. Um nutricionista, um personal trainer ou um psicólogo podem oferecer orientações valiosas e ajudar a manter o foco e a motivação.



Fotos: Freepik/Reprodução

Como mudar a alimentação

A nutricionista Laíse Castro dá as seguintes dicas:

Reduza o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, como biscoitos recheados, bebidas açucaradas, refrigerantes, temperos prontos, salgadinhos, macarrão do tipo lámen, frango empanado, entre outros.

Introduza de três a quatro porções de frutas, verduras, legumes e hortaliças no dia a dia.

Melhore a ingestão de água.

Calcule uma média de 40ml por quilo de peso. Uma pessoa de 70kg, por exemplo, teria que ingerir uma média de 2.800ml de água por dia.

Consuma alimentos ricos em proteínas em pelo menos três refeições do dia. Esses alimentos são: carne, frango, peixe, ovos, queijos (preferencialmente os brancos), leite, tofu, leguminosas, quinoa, aveia.

Reduza o consumo de frituras.

Consuma mais fibras ao longo do dia. Vegetais, folhas e frutas estão no rol desses alimentos, além dos cereais integrais, aveia, psyllium.

Como começar uma vida fitness

De acordo com a nutricionista Laíse Castro, é importante optar por uma atividade física que agrade, podendo ser um esporte ou a própria musculação. Também é necessário determinar um horário fixo e não marcar nenhum compromisso no momento reservado para a atividade.

“Dessa forma, você terá o momento de se exercitar como um compromisso na agenda e será mais difícil de falhar. Se você deixar para ir no dia e na hora que tiver um tempo livre, você nunca irá”, explica a profissional. “Outra dica é minimizar os espaços para erros. Se você, por

exemplo, vai treinar ao acordar, já deixe a sua roupa, o café da manhã e tudo o que você precisa separado/preparado; se vai treinar após o trabalho, faça o mesmo e carregue para o serviço. Assim, você reduz o risco de autossabotagem e desculpas para não fazer o planejado.”